

Enfermería y practicas alternativas de salud

UDS

LIDER GARCIA SANCHEZ
VILLAHERMOSA TABASCO

Terapias orientales

Medicina tradicional china

Concepto

La medicina tradicional china está basado en parte en la idea de que un tipo de energía, llamado qi (chi) fluye por el cuello de unas vías llamadas meridianos en esta creenci si se obstruye o se desequilibra el flujo del qi(chi) pero estos meridianos, pueden llegarse a producir una enfermedad.

Historia

Tiene más de 3.000 años de historia, ya que en algunos huesos y caparazones de tortuga se an encontrado grabados los nombres de algunas enfermedades, sus síntomas y sus tratamientos en el 1.000. a.c. ya existía en china un cuerpo de doctores que seguían uno métodos para el tratamiento de las enfermedades.

Acupuntura

Concepto

La acupuntura es una terapia usada en la medicina oriental que atreves de pinchar distintos puntos específicos del cuerpo, sana las dolencias. Es considerada como un método de medicina alternativa, no comprobado científicamente y es parte en china de su medicina tradicional practicada desde el año 100 antes de nuestra era variando las técnicas empleadas según los países aunque la introducción de agujas de metas delgadas en los llamados puntos de acupuntura donde existirá mayor condición eléctrica es común en todas ellas.

Teoría de los puntos

La acupuntura emplea agujas metálicas muy finas y pulidas de diferentes longitudes y calibres dependiendo de las zonas que hay que apuntar, son estériles y desechables, las medidas varían desde media pulgada hasta 8 y 10 pulgadas.

Teoría de los meridianos

En la medicina china tradicional los meridianos son canales que forman una red en el cuerpo por la cual fluye el qi energía vital. El qi bloqueado causado dolor o enfermedad. Flujo de qi se restaura al usar presión agujas succión o color en cintos de puntos específicos a lo largo de los meridianos.

Terapia de relajación

Técnica de relajación

Concepto

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de relajación automática automática de organismo aminorando la tensión física y mental.

Técnicas básicas

La técnica de relajación puede disminuir los síntomas de estrés y ayudarte a disfrutar de una mejor calidad de vida, especialmente si tienes una enfermedad. Conoce las técnicas de relajación que puede hacer por tu cuenta.

Acción

Túmbate o siéntate en un lugar cómodo haciendo que piernas y brazos estén en paralelos, dedica unos segundos a respirar profundamente con el diagrama, concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho.

TAI CHI

Concepto

El tai en chino equivalente a grande, máximo o supremo. El termino chi significa centro o eje. Por lo tanto las dos palabras unidas hacen referencia a una idea el máximo equilibrio del cuerpo v la mente.

Acción

El tai chi es un arte marcial milenario de origen chino que otorga muchos beneficios para la salud. Es una disciplina ancestral que ofrece relajación reduce el estrés y la ansiedad alavés que mejora la flexibilidad del cuerpo y equilibrio de la mente

Ejercicio

Se hace con la respiración para despejar la mente y mantener el control sobre ella. Coloca los pies para que coincidan con el ancho de los hombros pon la mano unos 5 cmtros por debajo del ombligo y empuja suavemente